



L'ESERCIZIO QUOTIDIANO
PER ALLENARE IL TUO CERVELLO

AL VIA LA CAMPAGNA NAZIONALE CONTRO L'IMPOVERIMENTO COGNITIVO

Allena il tuo cervello, mantieniti in forma e gioca con il brain wellness

Leggere come allenamento e pratica di brain wellness. La lettura come sport della mente per tenere in forma le capacità cognitive. In un'era di transizioni veloci e incisive, ce ne è una che è poco percepita. Parliamo della «transizione cognitiva», che comporta una trasformazione delle facoltà di analisi ed elaborazione sviluppate dal nostro cervello nel corso della sua evoluzione. Con le transizioni digitale e tecnologica, le nostre capacità cognitive si stanno indebolendo ed è necessario allenarle. Proprio come lo sport per il corpo, la lettura è l'allenamento vitale per la mente. Leggere non è una attività secondaria ma un esercizio primario e quotidiano.

Con questa motivazione, una rete di editori, docenti, formatori, medici ed esperti lanciano FAI SPORT, LEGGI UN LIBRO, Campagna nazionale contro l'impovertimento cognitivo per sensibilizzare le persone che la lettura è uno strumento fondamentale per allenare le nostre facoltà cognitive. La Campagna è costruita su una visione di brain wellness e di gaming, sul sito che è stato messo online il 5 dicembre.

Saranno a disposizione suggerimenti e consigli di benessere della mente e di allenamento cognitivo. Una soluzione gamificata, come nel caso delle app conta-passi, attiverà percorsi di training per tenere in esercizio le nostre facoltà, mettendo il libro al centro della palestra.

“Non siamo contrari all’era del digitale e dell’IA generativa – dicono i promotori – ma siamo consapevoli che influiscono sulle capacità di pensiero critico e di analisi profonda e provocano un declino dei livelli di attenzione e memoria. Per frenare questa caduta, dobbiamo creare spazi per il pensiero lento, mantenere l’equilibrio tra tecnologia e cognizione umana, allenare le facoltà profonde negli adulti e nei giovani”.



L'ESERCIZIO QUOTIDIANO
PER ALLENARE IL TUO CERVELLO

PIÙ LIBRI
PIÙ LIBERI

FAI SPORT, LEGGI UN LIBRO

05 dicembre ore 14.00 - Sala Elettra

Presentazione della
Campagna contro l’impoverimento cognitivo

Intervengono

**Franco Amicucci, Virginia Cipollini, Beatrice Curci, Paolo D’Achille,
Massimo Falvo e Alfonso Matteo**

info@faisportleggiunlibro.it - 0644251174 - 3497032060

